nos expériences, nos privilèges et notre positionnalité. Ainsi, ne minimisez pas l'ampleur de l'*impact*. Présentez des excuses si nécessaire.

16. C'EST CORRECT D'AVOIR DES IDÉES CONTRADICTOIRES. Le but est de créer un espace où des idées contradictoires peuvent coexister, sans que les gens se sentent attaqués. Pensez à remplacer « je ne suis pas d'accord » par « je voudrais comprendre » (en se donnant du temps et l'ouverture nécessaires pour apprendre).

17. ENGAGEZ-VOUS À DÉSAMORCER ENSEMBLE. Un espace plus sécuritaire ne sert pas à jouer à la police. Si des problèmes se présentent, engageons-nous à les régler ensemble. Parfois, on décidera peut-être d'accepter d'être en désaccord.

18. UN ESPACE RESPONSABLE. Pour aller de pair avec ce qui précède, si nous nous tenons responsables de nos paroles et de nos actes et que nous prenons conscience de notre pouvoir, de nos privilèges et de notre positionnalité, nous pouvons nous engager à avoir un espace ouvert et accueillant. Nous nous efforçons de discuter avec les personnes qui doivent être tenue responsables de leurs comportements oppressants; cela offre plus de compassion que de dénoncer une personne dans le but de changer son comportement.

19. CORRIGEZ ET RECTIFIEZ GENTIMENT. Si un.e participant.e dit quelque chose qui est incorrect ou offensant, dites-le poliment. Laisser passer ce genre de commentaires rend l'espace moins sécuritaire et augmente la difficulté à bâtir un espace où l'on se sent en confiance.

20. SORTEZ DE VOTRE ZONE DE CONFORT. Certaines réunions ou certains sujets peuvent parfois être difficiles. Soyez prêt.e.s à vivre des inconforts lors de discussions, surtout si vous avez une position privilégiée, et apprenez de cela en équipe !

Source:
https://politicsandcare.wordpress.com/2017/03/10/safer-spaces/
Autres ressources (plus d'infos sur le site internet):
https://www.glsen.org/sites/default/files/guidelines_discussion.pdf
http://bluestockings.com/about/safer-space/
http://thriveworks.com/blog/5-ways-deescalate-conflict/
Image: Adaptée de *Hand Drawn Flower Vectors,* par *The Smell Of Roses*

POLITICS & CARE

QUI SOMMES NOUS

Formé à Montréal pendant la grève étudiante de 2012, le groupe Politics & Care pense que prendre soin de soi et des autres est une question collective.

À cause de la pression de la société capitaliste, nous essayons trop souvent d'être le plus efficaces possible quand nous travaillons à changer la société. Événement après événement, manifestation après manifestation, nous nous battons pour la justice sociale... jusqu'à ce que nous nous écroulions. Et après nous nous sentons coupable de ne pas en faire ou de ne pas être « assez ».

Les ateliers sur le bien-être collectif, organisés par Politics & Care, sont **une occasion de réfléchir au bien-être collectif, au travail émotionnel et à prendre soin de soi**, ainsi que de créer des communautés responsables, durables et prospères.

Trop souvent, nous ne prenons pas le temps de **se questionner sur nos limites et sur l'implication émotionnelle intrinsèque à notre travail militant**. Nous avons tendance à étirer nos limites aux dépend de notre bien-être et de celui des autres. Il y a tellement de personnes autour de nous qui sont épuisées, déprimées ou complètement débordées.

En plus des notions capitalistes de productivité que nous avons assimilées, les dynamiques internes d'un groupe ont un impact immense sur notre bien-être collectif. L'**absence de responsabilité de nos actes, de transparence et le manque d'accessibilité,** en plus de la présence de **personnalités dominantes, de relations de pouvoir internes et de hiérarchies cachées**, ainsi que le manque d'opportunités pour parler des problèmes et des conflits, font partie de plusieurs problématiques qui nuisent aux individus et à nos collectifs.

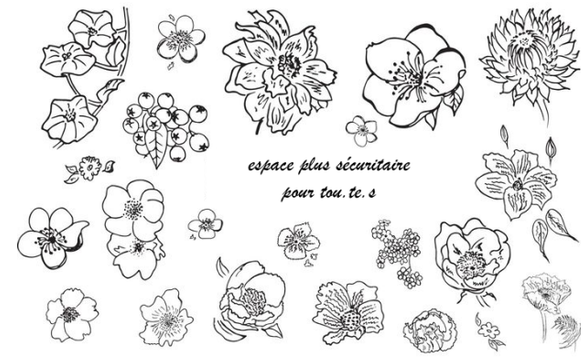
Le travail émotionnel (écoute active, confidentialité, travail de soutien, médiation, désamorcer des tensions et beaucoup plus) est presque toujours vu comme faisant partie du domaine des « émotions » et arbitrairement déconnecté du politique. Conséquemment, ce travail n'est pas valorisé ou apprécié, malgré qu'il soit partie intégrale de la durabilité de l'action collective et des mouvements qui visent à faire cesser la reproduction des oppressions systémiques et la violence omniprésente dans nos vies.

Nous devons donc ouvrir des espaces de discussion et réfléchir sur le bien-être individuel et collectif et le travail émotionnel dans nos communautés et voir comment on peut faire des choses autrement.

ESPACES BIENVEILLANTS

(*Safer Spaces* / Espaces plus sécuritaires)

Construire des espaces accueillants et respectueux



Politics & Care

Politics & Care est une espace pour tisser des liens entre le bien-être collectif et individuel et le politique. Tout cela avec un peu de magie ! Nous sommes un collectif de organisatrices.eurs communautaires, activistes et artistes (féministes intersectionnel.le.s) dévoué à ce que le bien-être devienne partie intégrant de nos politiques. Nous organisons des discussions et animons des ateliers pour des organismes communautaires et autres.

https://politicsandcare.wordpress.com
politics.and.therapy.are.one@gmail.com

Espaces Bienveillants (*Safer Spaces*) pour tou.te.s

Les Espaces Bienveillants / les espaces (plus) sécuritaires créés pour rendre les espaces accessibles à tout le monde de plusieurs façons – incluant créer des espaces où nous pouvons avoir des conversations chargées émotivement. Nous nous entendons tou.te.s que c'est correct de ressentir et d'exprimer nos émotions. Un autre objectif est de faciliter la construction d'empathie et de compréhension mutuelle entre les participant.e.s.

Ces espaces sont créés en établissant des règles de base pour augmenter notre niveau de conscience de soi, ainsi que notre confort et notre aisance avec les personnes avec qui nous partageons des pensées et des problèmes intimes et avec qui nous discutons de sujets qui nous tiennent à cœur. La personne qui anime va apporter les éléments de base des pratiques des espaces plus sécuritaires, mais la porte est ouverte pour que les personnes qui participent proposent aussi des idées pour rendre l'espace plus sécuritaire pour partager sur des sujets délicats et chargés émotivement.

Le terme *plus* sécuritaire indique que nous ne pouvons pas garantir un espace *complètement* sécuritaire; cela signifie qu'un espace peut devenir *plus* sécuritaire si nous adhérons collectivement à ces règles de base (ou à d'autres règles pertinentes). Rappeler ces règles fait partie du rôle de la personne qui anime, mais il est important de se rappeler que c'est *une responsabilité collective de maintenir l'espace plus sécuritaire.*

Vous trouverez ci-dessous une série d'éléments qui font partie des pratiques pour les espaces plus sécuritaires. Prenez note que c'est un processus continu, pas une liste exhaustive. Vos commentaires et suggestions sont bienvenus.

1. RESPECT. En premier lieu, un petit rappel que, dans tous les cas, le respect de soi et des autres est essentiel et vital pour une discussion. Respectez les autres pour qui illes sont et où illes en sont. Respectez les croyances des gens, leurs opinions, leurs points de vue et leurs expériences; nous avons tou.te.s pris des routes différentes pour arriver ici. Utilisez la communication non-violente pour exprimer votre opinion sur un sujet donné (voir le point « Critiquez les idées, pas les personnes »). Respectez l'identité des gens, leur histoire, leur nom et pronom; n'assumez l'identité de genre de personne. Respectez aussi le statut économique des autres personnes. Nous nous engageons à ne pas reproduire les oppressions systémiques,

comme le racisme (sous toutes ses formes, incluant le racisme horizontal), le sexisme, le patriarcat, le capacitisme, l'homophobie, la transphobie, etc.

2. CRITIQUEZ LES IDÉES, PAS LES PERSONNES. Ne rendez pas les choses personnelles. Aussi, assurez-vous de reconnaître votre positionnalité (position dans la société; voir plus bas) lorsque vous critiquez une idée. Ces règles servent à créer un espace où les personnes se sentent à l'aise de contribuer sans craindre qu'elles seront peut-être attaquées pour leurs points de vue.

3. ÉVITEZ LE JUGEMENT. Les groupes diversifiés ont beaucoup à offrir, incluant des opinions différentes. Lorsque les membres d'un groupe partagent ce qu'illes aiment ou n'aiment pas, respectez leurs opinions personnelles et leurs préférences. Adoptez une approche sans jugement.

4. ÉCOUTE (ACTIVE). Essayez d'écouter les gens, de reconnaître leurs émotions et de comprendre leur perspective, plutôt que d'être sur la défensive et de protéger le discours dominant.

5. PRENDRE EN COMPTE LES PERSPECTIVES & ÊTRE EMPATHIQUE. Reconnaissez que la perspective de chaque personne est *sa* vérité. Respectez cela et abstenez-vous de juger. (Voir aussi les points « Respect » et « Évitez le jugement »).

6. RECONNAISSEZ VOS PRIVILÈGES ET VOTRE POSITIONNALITÉ. Soyez conscient.e de vos préjugés et de vos privilèges. Si vous venez d'un milieu privilégié (socio-économique, culturel, statut migratoire, etc.), reconnaissez-le, ainsi que votre position, votre statut social et votre capital social et prenez en compte la manière dont cela peut affecter votre façon de penser et votre façon d'être.

7. CONFIDENTIALITÉ. Les gens partagent des choses qui sont personnelles et délicates, alors il est important de s'engager à respecter leur confidentialité. Prenez pour acquis que tout ce qui est dit est privé, à moins que la personne vous dise que ça ne l'est pas. *Ce qui est dit dans la pièce, reste dans la pièce* est un bon adage à se rappeler. Si vous voulez partager avec d'autres l'histoire ou un commentaire d'une personne, demandez-lui avant. Usez de discrétion à l'extérieur de l'espace plus sécuritaire.

8. UN ESPACE PRUDENT & ATTENTIF. Quand nous partageons, engageons-nous à être attentif.ve.s aux autres, à parler avec prudence

et à ne pas dire de choses nocives ou blessantes. Faites attention à comment se sentent les autres.

9. UN MICRO, UNE VOIX/N'INTERROMPEZ-PAS LES AUTRES. Une seule personne parle à la fois. Levez-votre main, parlez chacun.e à votre tour, donnez la priorité aux personnes qui n'ont pas ou peu parlé.

10. CONSCIENCE DE SOI : PRENEZ DE L'ESPACE, FAITES DE L'ESPACE/AVANCEZ OU LAISSEZ DE LA PLACE. Soyez conscient.e de l'espace que vous prenez et de combien de temps vous parlez. Si vous vous rendez compte que vous parlez beaucoup, laissez de l'espace aux autres pour s'exprimer; une personne qui n'a pas prise d'espace/ne s'est pas exprimée pourra en profiter pour le faire.

11. PAS D'OBLIGATION DE PARLER OU DE PARTAGER. Permettez du temps de silence/réflexion. (Ce point, en particulier, va avec le précédent.)

12. « JE » ET « MON » EXPÉRIENCE ». Tout le monde devrait parler de leur propre expérience et éviter de dire des choses au « nous » au nom des personnes présentes dans le groupe ou de personnes qui ne sont pas là. En bref, ne parlez pas pour les autres.

13. ÉVITEZ DE GÉNÉRALISER. Ne faites pas de généralisation au sujet d'un groupe de personnes, (ainsi qu'au sujet de membres d'une communauté en particulier, incluant les partis politiques, les groupes religieux, les classes socio-économiques ou les tranches d'âges, etc.) Si vous n'êtes pas certain.e que ce que vous voulez dire est un fait véridique, exprimez-le sous la forme d'une question.

14. NE FAITES PAS DE PRÉSOMPTIONS. Nous ne devrions pas présumer des expériences ou des intentions des autres personnes. Si vous avez des questions, posez-les. Ne faites pas de suppositions.

15. INTENTION VS IMPACT. De bonnes intentions ne suffisent pas. Chaque personne doit être responsable de ses paroles et de ses actes. Ayez conscience que nos actions ont un effet sur les autres, malgré nos bonnes intentions. L'*impact* de nos paroles/actes peut être très différent ou même contraire à notre intention. Il est important de comprendre et d'écouter les personnes qui en ont subi l'*impact* de nos paroles ou de nos actes et d'ajuster notre comportement selon ce que les autres subissent. Ne jugez pas les personnes qui ont subi cet *impact*; nos cadres de références peuvent être très différents, selon